



Düsseldorf

## Erfolgreich und entspannt im Amt

Seminar-Nr.: 21-24

### Achtsam und resilient durch den Arbeitsalltag:

Der Arbeitsalltag im Öffentlichen Dienst kann stressig sein, besonders wenn du sehr engagiert und mit Herz dabei bist. Und wenn dann noch ein Ehrenamt hinzukommt, reicht die Zeit manchmal vorne und hinten nicht. Wie kannst du diesen Stressquellen souverän begegnen, deine Ressourcen besser einschätzen und ausgeglichener bleiben?

In diesem Workshop lernst du, deine innere Stärke und Resilienz zu entwickeln. Du erhältst praktische Strategien, um den täglichen Herausforderungen gelassen zu begegnen und eine gute Balance zu finden.

Was dich erwartet:

- Deep Dive in deine Glaubenssätze und Antreiber, um innere Blockaden zu lösen
- praktische Übungen zur Stärkung der Resilienz und mehr Balance im Alltag
- Befüllung deiner individuellen Toolbox für einen effektiven Umgang mit Stress

Ermöglicht wird dieses Seminar durch das *Jugendwerk der dbb jugend nrw e.V.* mit großzügiger Unterstützung durch das Förderprogramm der **BBBank**

### Referentin

Lisa Chevalier

Personalberaterin und Systemische Coach

#### Facts

**Wann** 28.09.2024  
10:00 - 16:00 Uhr

**Wo** Geschäftsstelle  
dbb jugend nrw  
Friedrich-Ebert-  
Str. 1  
40210  
Düsseldorf

#### Leistungen

Seminarprogramm,  
Zertifikat und Imbiss

#### Kosten

Mitglieder 20,00€

Nicht-Mitglieder 60,00€

[JETZT ANMELDEN](#)